

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ
«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»**

Методические рекомендации

**Организация и проведение коррекционно-развивающих занятий
по преодолению тревожности и профилактике девиантного
поведения у обучающихся в начальной школе**

**Севастополь
2026**

Методические рекомендации содержат материалы по организации и проведению коррекционно-развивающих занятий по преодолению тревожности и профилактике девиантного поведения у обучающихся начальных классов, в том числе конспект коррекционно-развивающих занятий, разработанный педагогом-психологом ГБОУ «СОШ № 25 имени капитана Марка Семеновича Драпушко» Шпаковской Ю.С., принявший участие в городском конкурсе на лучшую учебно-методическую разработку в 2025 году.

Конспект коррекционно-развивающих занятий может использоваться педагогами-психологами в образовательных организациях для осуществления профессиональной деятельности, в работе с обучающимися, направленной на снижение тревожности, профилактику нарушений психоэмоционального состояния, девиантного, отклоняющегося поведения в процессе освоения образовательной программы

Методические рекомендации будут полезны педагогам-психологам образовательных организаций, родителям (законным представителям) обучающихся.

Содержание

	Стр.
Введение	3
1. Организация коррекционно-развивающих занятий по преодолению тревожности и профилактике девиантного поведения у обучающихся в начальной школе	4
1.1. Цель, задачи, структура комплекса коррекционно-развивающих занятий по преодолению тревожности и профилактике девиантного поведения у обучающихся в начальной школе.....	4
1.2. Темы, задачи занятий и формы упражнений.	6
2. Проведение коррекционно-развивающих занятий по преодолению тревожности и профилактике девиантного поведения у обучающихся в начальной школе	10
2.1. Конспект коррекционно-развивающих занятий по преодолению тревожности и профилактике девиантного поведения у обучающихся в начальной школе.....	10
Глоссарий	26
Литература	27
Приложение	29

Введение

Проблема коррекции психоэмоциональных нарушений в развитии личности обучающихся и развитие компетенций, необходимых для управления эмоциональным состоянием является одной из наиболее важных в профилактической и развивающей деятельности педагога-психолога в образовательной организации [12].

Для обучающихся в начальной школе значимым является умение справляться с чувствами волнения, беспокойства, повышенный уровень которых создает препятствие как в освоении образовательной программы, так и в положительной адаптации к условиям обучения.

Тревожность у обучающихся в начальной школе может быть связана со страхами, вызванными воображаемой ситуацией (боязнь болезни, нападения, стихийных бедствий, сказочных персонажей) или переживаниями повседневных жизненных ситуаций. Особенность комплекса коррекционно-развивающих занятий по преодолению тревожности, в том, что он помогает обучающимся скорректировать повышенную тревожность в начальной школе. В процессе коррекционно-развивающей работы происходит осознание чувства страха, условного характера его существования, уменьшение его значимости и как итог – преодоление или снижение тревожности по поводу конкретной ситуации. Комплекс коррекционно-развивающих занятий способствует укреплению доверия и принятия обучающимися своих чувств, содействует положительному отношению обучающихся к обучению в классе, снижению уровня тревожности, профилактике отклоняющегося от социальных норм поведения, успешной адаптации к условиям обучения.

Страх – острое эмоциональное состояние, чувственная реакция, проявляющаяся в опасной ситуации. Страх обычно вызывается конкретной, близкой, уже наступившей опасностью [7]. Захаров А.И. рассматривает страх как аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека. Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности, что отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделении желудочного сока [3].

В отличие от страха тревога — это предчувствие опасности, состояние беспокойства. Именно неопределенность не столько самого источника тревоги, сколько того, как этого переживания можно избежать, или как устранить вызывающий его источник, характеризует ощущение тревожности [6].

Страх может быть полезен как переживание, он выполняет конкретную роль, и после этого исчезает. Бывает так, что страхи не исчезают, а наоборот, усугубляются, подкрепляются неуверенностью в себе или родительскими переживаниями, чувством неполноценности и прочими тревогами, тогда можно говорить о заикливании на страхе или возведении его в ранг основных чувств.

Такие появления могут свидетельствовать о развитии предневротического синдрома.

Не выявленные, не осознанные обучающимися страхи могут мешать освоению образовательной программы. Страхи нарушают детско-родительские отношения, отрицательно сказываются на социальной активности обучающегося, затрудняют взаимоотношения и коммуникацию со сверстниками и взрослыми. Наличие повышенной тревожности и страхов у обучающихся может стать фактором нарушения развития личности в подростковом возрасте и, как следствие, во взрослой жизни. Обучающиеся, имея страхи и повышенный уровень тревожности, пребывают в состоянии постоянного напряжения, что обуславливает повышенную утомляемость и снижение мотивации к обучению и общей работоспособности.

Известно, что тревожность и страхи поддаются коррекции, важно своевременно проводить коррекционно-развивающую работу с обучающимися по их преодолению в начальной школе [1]. Методические рекомендации «Организация и поведение коррекционно-развивающих занятий по преодолению тревожности и профилактике девиантного поведения у обучающихся в начальной школе» направлены на помощь педагогу-психологу, родителям и обучающимся в ситуациях, когда педагог-психолог организует и проводит коррекционно-развивающие, профилактические мероприятия, необходимые для качественного сопровождения обучающихся в процессе освоения образовательной программы.

1. Организация коррекционно-развивающих занятий по преодолению тревожности и профилактике девиантного поведения у обучающихся в начальной школе

Коррекционно-развивающих занятий по преодолению тревожности и профилактике девиантного поведения у обучающихся в начальной школе организуются педагогом-психологом в соответствии с планом, запросами обучающихся, по результатам психолого-педагогической диагностики психоэмоционального состояния, волевой саморегуляции, уровня тревожности. Занятия организуются в образовательной организации. К участию в некоторых занятиях приглашаются родители обучающихся.

Комплекс занятий имеет свою структуру, цель, задачи. Важным является определение темы и формы организации и проведения коррекционно-развивающих занятий.

1.1. Цель, задачи, структура комплекса коррекционно-развивающих занятий по преодолению тревожности и профилактике девиантного поведения у обучающихся в начальной школе

Цель: снижение повышенной тревожности и страхов у обучающихся в начальной школе.

Задачи:

- развить у обучающихся компетенций, необходимых для преодоления

психоэмоционального напряжения;

- оказать содействие снижению повышенной тревожности, страхов и повышению самооценки у обучающихся в начальной школе;

- способствовать развитию эмпатии и коммуникативных компетенций у обучающихся в начальной школе;

- оказать помощь обучающимся в развитии навыков уверенного поведения в сложных ситуациях.

Структура комплекса коррекционно-развивающих занятий.

Комплекс коррекционно-развивающих занятий состоит из 10 занятий, объединенных в 3 блока:

1 блок включает 1 занятие, направленное на создание доверительной атмосферы и проведение диагностики;

2 блок включает 7 занятий – со 2 по 8 занятие – направленные на преодоление тревожности, страхов и психоэмоциональных зажимов, повышение уверенности в себе;

3 блок включает 2 занятия – 9 и 10 занятия – представляющие заключительный этап комплекса, направленные на осознание и нейтрализацию страхов, усиление «Я» ребенка, проведение повторной диагностики.

Форма организации и проведения занятий:

- группа обучающихся в начальной школе из 6–8 человек;

- занятия проводятся 1–2 раза в неделю;

- продолжительность каждого занятия – 40 минут.

Структура занятия:

- Вступительная часть: создание благополучной атмосферы, комфорта, информирование детей о целях и задачах на момент проведения занятия.

- Основная часть: игры, упражнения, задания на коррекцию страхов и развитие навыков правильного поведения ребенка в тревожных ситуациях.

- Заключительная часть: психогимнастические и психофизиологические упражнения, рефлексия занятия, ритуал прощания.

Методы и техники, используемые в программе: арт-терапевтические упражнения, развивающие игры, элементы сказкотерапии, психофизиологические упражнения на снятие эмоционального и мышечного напряжения, психогимнастические и релаксационные упражнения.

Планируемые результаты развивающей работы:

Посещение обучающимися коррекционно-развивающих занятий поможет:

- в выработке обучающимися конструктивных способов поведения в трудных ситуациях, овладении приёмами, позволяющими справиться с излишним волнением, тревогой;

- поддержке адекватной самооценки и развитию уверенности в себе;

- понимании смысла своих мотивов, целей, развитию рефлексивного мышления, способности к саморазвитию;

- осмыслении и развитии умения обучающегося объяснять отличия в оценках одной и той же ситуации и поступков разными людьми и самим собой.

Планируемые результаты коррекционной работы:

Личностные УУД:

- достижение обучающимся оптимального эмоционального уровня самооценки;
- обучающийся, реализующий возможности самоактуализации и саморазвития;
- обучающийся, умеющий совладать с тревожностью и преодолевать страхи;
- обучающийся с преобладанием положительных эмоций.

Познавательные УУД:

- обучающийся, знающий, что такое тревожность и страх и как с ними справляться.

Регулятивные УУД:

- общее развитие и коррекция отдельных сторон эмоционально-волевой и личностной сфер обучающегося.

Коммуникативные УУД:

- социальная адаптация обучающегося в коллективе, обществе.

Оборудование: листы бумаги, краски, карандаши, мелки, мячик, маски (Приложение 4), зеркало, подушка, палка, волшебная палочка, картинки «Иллюзии», песок, песочница, вода.

Поскольку наличие страхов у обучающихся бывает связано с наличием страхов у их родителей, неблагоприятной семейной обстановкой, определенным стилем семейного воспитания, важно включать родителей (законных представителей) в процесс коррекционно-развивающей и восстановительной работы с обучающимися. С родителями педагогом-психологом проводится консультационная и просветительская работа, даются рекомендации (Приложение 1).

1.2. Темы, задачи занятий и формы упражнений.

В таблице 1 приведены темы и задачи занятий, формы упражнений и названия психологических диагностических методики, используемых в содержании коррекционно-развивающих занятий по преодолению тревожности и профилактике девиантного поведения у обучающихся в начальной школе.

Таблица 1 – Темы, задачи занятий, формы упражнений.

№ п/п	Тема занятия	Задачи	Формы упражнений, диагностические методики
1	Дружеское знакомство	1.Создать доверительную, дружескую атмосферу. 2. Провести диагностику	1.Упражнение Приветствие «Разговор по душам»

		скрытых переживаний обучающегося. 3. Провести диагностику страхов и тревожности.	2.Диагностическая методика «Неоконченные предложения» 3. Диагностическая методика «Страхи в домиках» А.И. Захарова 4.Рефлексия 5.Упражнение «До скорой встречи»
2	Краски моего настроения	1.Создать благоприятную атмосферу. 2. Принять правила работы. 3. Провести эмоциональную стимуляцию. 4. Предоставить обучающимся возможность для осознания актуализации страха. 5. Провести упражнения на снижение психоэмоционального напряжения.	1. Упражнение Приветствие «Разговор руками» 2.Упражнение «Цвет настроения» 3.Принятие правил работы 4.Упражнение «Петушиный бой» 5.Упражнение «Покажи страшного» 6.Упражнение «Конкурс «боюсек»» 7.Релаксация «Контраст» 8.Рефлексия 9.Упражнение «До скорой встречи»
3	Образы моих фантазий	1.Создать положительный настрой. 2. Провести эмоциональную стимуляцию. 3. Предоставить обучающимся возможность для осознания актуализации страха. 4. Содействовать развитию творческого образного мышления и направленной фантазии. 5. Провести упражнения на снижение психоэмоционального напряжения.	1.Упражнение Приветствие «Поздороваемся» 2.Упражнение «Превращение» 3.Упражнение «Кто больше» 4.Упражнение «Маленькие человечки» 5.Сочинение сказки «Жил был на свете страх...» 6.Релаксация «Контраст» 7.Рефлексия 8.Упражнение «До скорой встречи»
4	Спокойное рисование	1.Создать благоприятную атмосферу. 2. Предоставить	1. Упражнение Приветствие «Поздоровайся необычно»

		обучающемуся возможность для осознания актуализации страха. 3. Провести упражнения на коррекцию у обучающихся тревожности, страха, принятие себя. 4. Содействовать развитию творческой направленной фантазии. 5. Провести упражнения на снижение психоэмоционального напряжения	2.Беседа «Актуализация эмоций страха» 3.Рисование страха 4.Упражнение «Избавление от страха или его нейтрализация» 5.Релаксация «Контраст» 6.Рефлексия 7.Упражнение «До скорой встречи»
5	Храбрые поступки	1.Создать благоприятную атмосферу. 2. Содействовать профилактике страха, освоению стратегии поведения в трудной ситуации. 3. Провести упражнения на коррекцию страха «опоздания». 4. Провести упражнения на развитие умения быстро действовать в стрессовой ситуации. 5. Содействовать развитию творческой направленной фантазии. 6. Провести упражнения на снижение психоэмоционального напряжения	1. Упражнение Приветствие «Делай как Я» 2.Упражнение «Кинопробы» 3.Игра «Быстрые ответы на глупые вопросы» 4.Упражнение «Подвиг» 5.Релаксация «Море» 6. Рефлексия 7.Упражнение «До скорой встречи»
6	Снимаем маски	1.Создать благоприятную атмосферу. 2. Деролизировать страх. 3. Содействовать развитию творческого мышления у обучающихся. 4.Содействовать проявлению истинных чувств обучающихся.	1. Упражнение Приветствие «Я сегодня вот такой» 2.Упражнение «Страшные и смелые маски» 3.Упражнение с элементами сказкотерапии «Придумай веселый конец» 4.Упражнение

		5. Провести упражнения на снижение психоэмоционального напряжения	«Парикмахерская» 5. Игра «Скажи НЕТ по-разному» 6. Упражнение «Доверяющее падение» 7. Релаксация «Контраст» 8. Рефлексия 9. Упражнение «До скорой встречи»
7	Я не боюсь	1. Создать благоприятную атмосферу. 2. Содействовать проявлению истинных чувств ребенка. 3. Деролизировать, нейтрализовать страх. 4. Содействовать развитию творческого мышления. 5. Провести упражнения на снижение психоэмоционального напряжения	1. Упражнение Приветствие «Мое имя» 2. Упражнение «Песочница» 3. Игра «Больница» 4. Упражнение с элементами сказкотерапии «Сказка о страхе» 5. Релаксация «Водопад» 6. Рефлексия 7. Упражнение «До скорой встречи»
8	Преодолею страх	1. Создать благоприятную атмосферу. 2. Содействовать проявлению истинных чувств ребенка. 3. Деролизировать, нейтрализовать страх. 4. Оказать помощь в преодолении обучающимися негативных переживаний. 5. Провести упражнения на снижение психоэмоционального напряжения.	1. Упражнение Приветствие «Поздоровайся жестами и мимикой» 2. Упражнение «Смелые ребята» 3. Игра «Прогони Бабу-Ягу» 4. Упражнение «Иллюзия» 5. Релаксация «Музыка» 6. Рефлексия 7. Упражнение «До скорой встречи»
9	Волшебная шкатулка	1. Создать благоприятную атмосферу. 2. Оказать помощь обучающемуся в преодолении негативных переживаний. 3. Провести упражнения на снижение психоэмоционального напряжения. 4. Содействовать укреплению	1. Упражнение Приветствие «Здороваемся телом» 2. Упражнение «Волшебная шкатулка» 3. Упражнение «Мне в тебе нравится, мне в себе нравится» 4. Упражнение с элементами арт-терапии «Нарисуй

		«Я» ребенка. 5. Провести упражнения на развитие уверенности в себе.	страшного смешным» 5. Упражнение «Дерево счастья» 6. Релаксация «Звуки природы» 7. Рефлексия 8. Упражнение «До скорой встречи»
10	Дом радости	1. Создать благоприятную атмосферу. 2. Оказать помощь обучающемуся в преодолении негативных переживаний. 3. Провести упражнения на снижение психоэмоционального напряжения. 4. Содействовать укреплению «Я» ребенка. 5. Провести упражнения на укрепление эмоционально-психической устойчивости обучающегося.	1. Упражнение Приветствие «Добрые слова» 2. Упражнение «Я очень хороший» 3. Упражнение «Домик радости» 4. Повторная диагностика «Страхи в домике» 5. Релаксация «Избавление от тревог» 6. Рефлексия 7. Упражнение «Прощайте страхи»

2. Проведение коррекционно-развивающих занятий по преодолению тревожности и профилактике девиантного поведения у обучающихся в начальной школе

Для проведения работы с обучающимися по преодолению тревожности и профилактике девиантного поведения используется конспект коррекционно-развивающих занятий, в котором последовательно приводятся тематические динамические упражнения, выполнение которых обучающимися под руководством педагога – психолога развивает навыки волевой психоэмоциональной саморегуляции, коммуникации, рефлексии, необходимые для преодоления тревожности, страхов, выбора стратегии совладания со стрессовыми ситуациями. 10 тематических занятий составляют единый комплекс.

2.1. Конспект коррекционно-развивающих занятий по преодолению тревожности и профилактике девиантного поведения у обучающихся в начальной школе.

Занятие 1. «Дружеское знакомство»

Задачи: создать доверительную, дружескую атмосферу; провести диагностику скрытых переживаний обучающегося, страхов и тревожности.

Оборудование: листы бумаги, ручки.

Вступительная часть

1. Упражнение Приветствие «Разговор по душам»

Цель: знакомство, создание доверительной, дружелюбной атмосферы.

Инструкция: «Сядьте, пожалуйста, удобно и пожмите друг другу руку – это символический жест открытости и доброй воли. Посмотрите друг другу в глаза – это способствует возникновению близости и позитивной внутренней установки. Все это сделайте без слов.

Сегодня мы с Вами познакомимся, предлагаю начать нашу работу с того, что каждый по очереди представится и назовет какое-нибудь свое положительное качество «Меня зовут ..., я... »

Основная часть

2. Диагностика «Неоконченные предложения»

Цель: диагностика актуальных и скрытых переживаний ребёнка

Инструкция. «Мы с тобой поиграем. Я буду говорить предложения, а ты как можно быстрее закончи их. Напиши первое, что придёт тебе в голову».

Текст методики (Приложение 2.)

3. Диагностика «Страхи в домиках» А.И. Захарова в модификации М. Панфиловой

Цель: выявление страхов и тревог у ребенка.

Инструкция: «Я предлагаю вам рисунок черного и красного домиков, и в эти домики надо расселить страхи. В черном будут жить страшные страхи, а в красном – нестрашные. Я буду перечислять страхи, а ты записывай их номера внутри домиков».

Текст методики (Приложение 2).

Заключительная часть

4. Рефлексия

Цель: развитие рефлексии; формирование позитивного образа «Я»; получение детьми позитивного опыта общения.

Инструкция: «Ребята, пожалуйста, по кругу выскажите, что вам сегодня понравилось, что было легко, что трудно, какие вопросы или задания у вас вызывали трудности».

5. Упражнение «До скорой встречи»

Инструкция: Все участники дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку “от сердца, от души” (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова:

“Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!”.

Занятие 2. «Краски моего настроения»

Задачи: создать благоприятную атмосферу; принять правила работы; провести эмоциональную стимуляцию; предоставить обучающимся возможность для осознания актуализации страха; провести упражнения на снижение психоэмоционального напряжения.

Оборудование: плакат с написанными правилами группы, подушки или мягкие игрушки, маски (Приложение 2), мячик.

Вводная часть:

1.Приветствие «Разговор руками»

Цель: создание благоприятной атмосферы

Инструкция: «Предлагает Вам поздороваться необычным образом, только руками, без голоса, придумать наибольшее количество способов поздороваться руками»

«А теперь, пожалуйста, возьмитесь за руки и пожелайте друг другу чего-то необычного, например: «Маша, я желаю тебе леденцовых дней и попасть под дождь из мармелада».

Основная часть:

2.Упражнение «Цвет настроения»

Цель: содействовать проявлению истинных чувств ребенка.

Инструкция: «Ребята, пожалуйста, назовите цвет, который соответствует вашему настроению. Объясните, почему вы сделали такой выбор, какие ассоциации вызывает у вас этот цвет»

3.Принятие правил работы

Цель: принятие участниками определенных договоренностей для положительной работе в группе

Инструкция: «Предлагаю принять правила работы на занятии. Сейчас назову правила, и мы с вами их обсудим и примем.

Правила работы:

- искренность (степень искренности устанавливает каждый сам себе, но если что-то собираетесь говорить, то обязательно говорить правду);

- конфиденциальность (не выносить за двери кабинета то, что происходит на занятии);

- доброжелательность;

- толерантность;

- правило «СТОП» (если задание вызывает слишком большие трудности).

«Вот такие правила я предлагаю вам принять, если вы согласны или хотите что-то добавить, пожалуйста, запишите это на листе ватмана».

4.Упражнение «Петушиный бой»

Цель: аффективная стимуляция ребенка.

Инструкция: «Мы с вами – петушки. Стоя на одной ноге, будем биться подушками или мягкими игрушками. При этом стараться сделать так, чтобы соперник наступил двумя ногами на пол, это означает проигрыш».

5.Упражнение «Покажи страшного и смелого».

Цель: аффективная стимуляция ребенка, повышение его психологического тонуса.

Инструкция: «Для игры необходимы страшные и смелые маски. Мы будем надевать их и стараться изобразить страшного персонажа с помощью движений и голоса» (Приложение 4).

6.Упражнение «Конкурс боюсек»

Цель: предоставление ребенку возможностей для актуализации страха.

Инструкция: «Мы с вами по очереди будем передавать друг другу мячик. Получивший его быстро должен назвать тот или иной страх. Кто не может назвать страх, выбывает из игры, определяется победитель».

Заключительная часть

7. Релаксация «Контраст»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Инструкция: «Самой простой способ расслабиться в том, чтобы сначала напрячь и утомить мышцы, а потом резко расслабить».

Изобразите сжимающих людей: руки положить на колени, кисти свободно опустить, корпус наклонить вперед, голову опустить. Закройте глаза. Вдохните носом свободно и неглубоко, обратите внимания на свои ощущения от прохождения воздуха на вдохе. Вдох, выдох – пауза. Подышите так, делая акцент на выдохе.

Переходим до мышц туловища. Напрягите мышцы бедер и таза – вдох, при этом живот втягивайте и опускайте ребра. Держите в напряжении мышцы до усталости. Во время выдоха расслабьтесь. Повторите.

Переходим до мышц плечевого пояса. Поднимите плечи как можно выше, напрягите их, только плечи, – отдохните на минутку. Напряжение, релакс.

Закиньте голову назад до чувства напряженности – на выдохе опустите голову на грудь. Еще раз.

Теперь руки. Сожмите кисти в кулак. Отдохните. Напрягите мышцы рук. Расслабьтесь.

Закройте глаза, сожмите губы, сожмите зубы. Расслабьтесь»

8. Рефлексия

Цель: развитие рефлексии; формирование позитивного образа «Я»; получение детьми позитивного опыта общения.

Инструкция: «Ребята, пожалуйста, по кругу выскажите, что вам сегодня понравилось, что было легко, что тяжело, какие задания у вас вызывали трудности»

9. Упражнение «До скорой встречи»

Инструкция: Все участники дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку “от сердца, от души” (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова:

“Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!”.

Занятие 3. «Образы моих фантазий»

Задачи: создать положительный настрой; провести эмоциональную стимуляцию; предоставить обучающимся возможность для осознания актуализации страха; содействовать развитию творческого образного мышления и направленной фантазии; провести упражнения на снижение психоэмоционального напряжения.

Оборудование: зеркала, мячик, мелкие игрушки, вырезанные из бумаги фигуры человечков: мужчины и женщины.

Вводная часть

1.Приветствие «Поздороваемся»

Цель: создание положительного настроения.

Инструкция: Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты, как всегда, энергичен и весел». Можно вспомнить ту индивидуальную черту человека, которую он сам выделил при первом знакомстве. Можно обращаться не только к конкретному человеку, но и ко всем сразу.

Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу. Ведущему следует обратить внимание на способы установления контактов и в завершение упражнения разобрать типичные ошибки, допущенные участниками, а также продемонстрировать наиболее продуктивные способы приветствий.

Основная часть

2.Упражнение «Превращение»

Цель: содействовать развитию спонтанности у ребенка.

Инструкция: «Посмотрите, пожалуйста, в зеркало и превратись в какое-либо из чувств: злость, гнев, страх, любовь»

3.Упражнение «Кто больше»

Цель: аффективная стимуляция ребенка, повышение его психологического тонуса.

Инструкция: «На полу расставлены маленькие пластмассовые игрушки. Ребята, вы сейчас по очереди кидаете мячик так, чтобы он сбил как можно больше игрушек. Побеждает то, кому удастся сбить за один раз большее количество игрушек».

4.Упражнение «Маленькие человечки»

Цель: снижение сверхконтроля на проявление гнева.

Для проведения упражнения психолог заранее готовит из плотной бумаги маленьких человечков – мужчину и женщину.

Инструкция «Ребята посмотрите, перед вами две фигуры человечков, мужчины и женщины, предлагаю раскрасить их, придумать им имена, а потом разыграть какую-нибудь историю».

5.Сочинение сказки «Жил был на свете страх...»

Цель: развитие творческого мышления, предоставление ребенку возможностей для актуализации страха.

Инструкция: «Ребята, предлагаю вам сочинить сказку, которая начинается со слов «Жил был страх...»

В конце рассказа задаются вопросы по сказке.

- Кто этот страх?
- Откуда он пришел?
- Как его прогнать?
- Что для тебя означает этот персонаж из сказки?
- Какой он?

- Кто поможет справиться с этим страхом?
- Как его победить?

Заключительная часть

6. Релаксация «Контраст»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Инструкция: «Сядьте удобно, закройте глаза, посчитайте до 10, вдох, выдох. Внимательно внутренним взглядом пересмотрите все группы мышц. Ваши ноги, туловище, плечи, руки, лицо – все мышцы тела приятно расслаблены. Вы отдыхаете. Вы чувствуете приятное ощущение спокойствия. Вы спокойны, абсолютно спокойны. У вас хорошее настроение. Вы спокойны и уверены в себе. Побудьте в этом приятном состоянии покоя. А теперь посчитайте от нуля до 10, откройте глаза и попробуйте описать свои ощущения»

7. Рефлексия

Цель: развитие рефлексии; формирование позитивного образа «Я»; получение детьми позитивного опыта общения.

Инструкция: «Ребята, пожалуйста, по кругу выскажите, что вам сегодня понравилось, что было легко, что тяжело, какие задания у вас вызывали трудности, что бы хотелось повторить на следующем занятии»

8. Упражнение «До скорой встречи»

Инструкция: Все участники дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку “от сердца, от души” (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова:

“Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!”.

Занятие 4. «Спокойное рисование»

Задачи: создать благоприятную атмосферу; предоставить обучающемуся возможность для осознания актуализации страха; провести упражнения на коррекцию у обучающихся тревожности, страха, принятие себя; содействовать развитию творческой направленной фантазии; провести упражнения на снижение психоэмоционального напряжения.

Оборудование: листы бумаги, краски, карандаши, мелки.

Вводная часть

1. Упражнение

Приветствие «Поздоровайся необычно»

Цель: создание благоприятной атмосферы, развитие коммуникативных навыков.

Инструкция: «Ребята, пожалуйста, поздоровайтесь друг с другом необычным способом, который вы придумаете сами»

2. Беседа «Актуализация эмоций страха»

Цель: актуализировать чувства страха, понять для себя свои страхи и тревоги.

Инструкция: «Каждому человеку – и взрослому, и ребенку – иногда бывает страшно. Закрой глаза и вспомни ситуацию, когда тебе было страшно. Придумай этому название. Открой глаза. Расскажи о своих чувствах. (Нельзя

принуждать ребенка, если он отказывается говорить; можно работать в паре, рассказывая друг другу самые страшные истории из своей жизни.) Нужно обязательно сказать ребенку, что чего-то бояться – это нормально. Но иногда страх мешает нам жить и хочется от него избавиться. «Ты бы хотел перестать бояться?»

Основная часть

3. Рисование страха

Цель: актуализировать чувства страха, помощь в понимании ребенком для себя своих страхов и тревог.

Инструкция: «Ребята нарисуйте, пожалуйста, свои самые большие страхи, как вы их представляете». Дети рисуют свои страхи, после чего, в следующем упражнении, будет предложено придумать способы избавления, уничтожения страха.

4. Упражнение «Избавление от страха или уничтожение его»

Цель: символическое уничтожение страха, избавление от чувства тревожности в конкретной стрессовой ситуации.

Инструкция: «Ребята, предложите способы уничтожения страха (можно подсказать, если ребенок испытывает затруднения (разорвать, сжечь, утопить в воде, выпустить с воздушным шариком)). Уничтожение рисунка со страхом сопровождается терапевтическими фразами психолога.

Заключительная часть

5. Релаксация «Контраст»

Инструкция: «Сейчас сядьте удобнее, закройте глаза, представьте себя на сказочном пляже, отдохните там, пока я посчитаю до 10.

Вы хорошо отдохнули, наступило время восстановить активность мускулатуры. Дышите, сосредоточьтесь на вдохе. Вдох-выдох. Я буду считать от 0 до 10, и с каждой цифрой чувства свежести и бодрости будут захватывать вас все больше и больше.

Поднимите носки, напрягите мышцы ног на выдохе. Вдох. Пошевелите ногами. Вы чувствуете силу в ногах. Десять.

С небольшим усилием напрягите мышцы бедер и таза. Волна свежести охватила вся ваше туловище. Прогнитесь. Девять.

С удовольствием подвигайте плечами. Еще раз. В плечах – чувство бодрости и свежести. Подвигайте плечами еще. Восемь.

Сделайте несколько движений головой – вниз, влево, вправо. Приятное чувство в мышцах тела, которые двигаются. Семь.

Подвигайте руками, слегка сожмите кисти в кулаки. Шесть.

Напрягите губы, зубы. Оживите мышца лица. Пять.

Все ваше тело чувствует потребность в ресурсе. Вы бодрый и полный сил. Сделайте разминочные движения всем телом. Четыре.

Все ваше тело наполняется свежестью. Три.

Поднимитесь, станьте на носочки. Два.

Потянитесь руками вверх. Один.

Улыбнитесь, раскройте глаза. Ноль.

Как вы себя чувствуете? Поделиться впечатлениями.»

6.Рефлексия

Цель: развитие рефлексии; формирование позитивного образа «Я»; получение детьми позитивного опыта общения.

Инструкция: «Ребята, пожалуйста, по кругу выскажите, что вам сегодня понравилось, что было легко, что тяжело, какие задания у вас вызывали трудности, что бы хотелось повторить на следующем занятии.

7. Упражнение «До скорой встречи»

Инструкция: Все участники дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку “от сердца, от души” (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова:

“Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!”.

Занятие 5. «Храбрые поступки»

Задачи: создать благоприятную атмосферу; содействовать профилактике страха, освоению стратегии поведения в трудной ситуации; провести упражнения на коррекцию страха «опоздания»; провести упражнения на развитие умения быстро действовать в стрессовой ситуации; содействовать развитию творческой направленной фантазии; провести упражнения на снижение психоэмоционального напряжения.

Оборудование: мяч, листы бумаги, краски, карандаши, мелки.

Вводная часть

1. Упражнение

Приветствие «Делай, как Я».

Цель: создание благоприятной атмосферы, позитивного настроения.

Инструкция: Каждый по очереди говорит: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой. Делай как Я» - и показывает невербально свое состояние. Остальные дети говорят: «Здравствуй, Ваня! Ваня сегодня вот такой» и копируют его жесты, мимику, позу.

В игре должен принять участие каждый ребенок. В заключение дети берутся за руки и хором говорят: «Здравствуйте, все!»

Основная часть

2.Упражнение «Кинопробы»

Цель: профилактика страхов, освоение стратегии поведения в трудной ситуации.

Инструкция: «Давайте представим, что вы пробуете свои силы в актерском мастерстве. Сценарист, то есть я, сейчас познакомлю вас с сюжетом будущего фильма. Потом вы, как юные актеры, попробуете воплотить сюжет». В основу сюжета должна быть положена история, которая на самом деле произошла с ребенком и вызвала у него страх, или событие, которого нет в жизненном опыте ребенка, но ребенок боится этого.

3.Игра «Быстрые ответы на глупые вопросы»

Цель: коррекция страха «не успеть», опоздать в школу, развитие умения быстро действовать в стрессовой ситуации, развитие коммуникативных навыков, творческого мышления и смекалки.

Инструкция: «Я сейчас буду кидать мяч и задавать разные глупые вопросы, когда мяч окажется у вас, я сразу начинаю считать в голос: один, два, три. Если до трех вы ничего не ответите, то вам не засчитывается балл. Выиграет тот, кто набрал больше всего баллов.

4. Упражнение «Подвиг»

Цель: укрепление «Я» ребенка.

Инструкция: «Сейчас мы с вами проиграем ситуацию, как будто вы совершили подвиг, победили какое-нибудь злое существо. Потом давайте нарисуем свой подвиг»

Заключительная часть

5. Релаксация «Море»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения

Инструкция: «Давайте представим себя на берегу моря. Ласково светит солнышко, мы лежим на теплом-теплом песочке, наши ножки укутывает водичка, нам легко, тепло и приятно, все наши проблемы страхи, тревоги уходят на второй план, нам тепло и хорошо. Вдруг волна накатила немного сильнее, и вы почувствовали, как легкий ветерок пробежался по вашему телу. Вы почувствовали силу и бодрость духа. Я посчитаю до 10, открывайте глаза и возвращайтесь в кабинет»

6. Рефлексия

Цель: развитие рефлексии; формирование позитивного образа «Я»; получение детьми позитивного опыта общения.

Инструкция: «Ребята, пожалуйста, по кругу выскажите, что вам сегодня понравилось, что было легко, что тяжело, какие задания у вас вызывали трудности»

7. Упражнение «До скорой встречи»

Инструкция: Все участники дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку «от сердца, от души» (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова:

«Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!».

Занятие 6. «Снимаем маски».

Задачи: создать благоприятную атмосферу; деролизировать страх; содействовать развитию творческого мышления у обучающихся; содействовать проявлению истинных чувств обучающихся; провести упражнения на снижение психоэмоционального напряжения.

Оборудование: подушка, маски.

Вводная часть

1. Упражнение

Приветствие «Я сегодня вот такой».

Цель: создание благоприятной атмосферы, развитие коммуникативных навыков.

Инструкция: Каждый по очереди говорит: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой» - и показывает невербально свое состояние. Остальные дети говорят:

«Здравствуй, Ваня! Ваня сегодня вот такой» и копируют его жесты, мимику, позу.

В игре должен принять участие каждый ребенок. В заключение дети берутся за руки и хором говорят: «Здравствуйте, все!»

2. Упражнение «Страшные и смелые маски» (Приложение 4).

Цель: идентификация с объектами страха, деролизация объектов страха.

Инструкция: «Сейчас мы с вами будем надевать страшные и смелые маски. Когда я буду в страшной, вы можете пугаться или жалеть меня. Выбираете сами. Выражать эмоции важно как можно громче». Если страшную маску пожалели, она сменяется смелой маской. При последующих повторениях можно предложить надеть смелую маску и в ней проявить смелость и поговорить со страшной маской – сказать страшной маске, что страха нет и пожалеть страшного персонажа, а потом, когда страшная маска сменится смелой, подружиться в масках. Маски после выполнения упражнения важно снять и рассказать, удалось ли преодолеть страх и как удалось преодолеть страх.

3. Упражнение с элементами сказкотерапии «Придумай веселый конец»

Цель: деролизация страха.

Инструкция: «Я прочитаю вам страшную сказку, а вы постараетесь придумать её веселый конец»

4. Упражнение «Парикмахерская»

Цель: деролизация страха.

Инструкция: «Закройте глаза и представьте какое-нибудь страшное существо, которого обычно боятся все дети, и нарисуйте его». Потом сообщается, что это существо – девушка, которая выходит замуж, и, конечно же, ее необходимо отвести в парикмахерскую, где ей сделают красивую прическу, макияж и т.п. «Я предлагаю вам выступить в роли парикмахеров и украсить свою девушку, как можно лучше».

5. Игра «Скажи НЕТ по-разному»

Цель: содействовать проявлению истинных чувств ребенка.

Инструкция: «Сейчас вам я предлагаю сказать слово «нет» руками, ногами, головой, двумя ногами, телом, мимикой, спиной, головой.

А сейчас давайте поговорим о ситуациях, когда хочется сказать «нет», а не получается». Беседа о ситуациях.

6. Упражнение «Доверяющее падение»

Цель: развитие доверительных отношений

Инструкция: «Ребята, встаньте друг напротив друга и сцепите руки. Один из вас должен встать на стул и упасть на руки других участников».

Заключительная часть

7. Релаксация «Контраст»

Инструкция: «Сейчас сядьте удобно, закройте глаза, представьте себя на сказочном пляже, отдохните там, пока я посчитаю до 10.

Вы хорошо отдохнули, наступило время восстановить активность мускулатуры. Дышите, сосредоточьтесь на вдохе, Вдох-выдох. Я буду считать

от 0 до 10, и с каждой цифрой чувства свежести и бодрости будут охватывать вас все больше и больше.

Поднимите носки, напрягите мышцы ног на выдохе. Вдох. Пошевелите ногами. Вы чувствуете силу в ногах. Десять.

С небольшим усилием напрягите мышцы бедер и таза. Волна свежести охватила вся ваше туловище. Прогнитесь. Девять.

С удовольствием подвигайте плечами. Еще раз. В плечах – чувство бодрости и свежести. Подвигайте плечами еще. Восемь.

Сделайте несколько движений головой – вниз, влево, вправо. Приятное чувство в мышцах тела, которые двигаются. Семь.

Подвигайте руками, слегка сожмите кисти в кулаки. Шесть.

Напрягите губы, зубы. Оживите мышца лица. Пять.

Все ваше тело чувствует потребность в ресурсе. Вы бодрый и полный сил. Сделайте разминочные движения всем телом. Четыре.

Все ваше тело наполняется свежестью. Три.

Поднимитесь, станьте на носочки. Два.

Потянитесь руками вверх. Один.

Улыбнитесь, раскройте глаза. Ноль.

Как вы себя чувствуете? Поделиться впечатлениями».

8.Рефлексия

Цель: развитие рефлексии; формирование позитивного образа «Я»; получение детьми позитивного опыта общения.

Инструкция: «Ребята, пожалуйста, по кругу выскажите, что вам сегодня понравилось, что было легко, что тяжело, какие задания у вас вызывали трудности, что бы хотелось повторить на следующем занятии».

9. Упражнение «До скорой встречи»

Инструкция: Все участники дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку “от сердца, от души” (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова:

“Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!”.

Занятие 7. «Я не боюсь»

Задачи: создать благоприятную атмосферу; содействовать проявлению истинных чувств ребенка; деролизировать, нейтрализовать страх; содействовать развитию творческого мышления; провести упражнения на снижение психоэмоционального напряжения.

Оборудование: песочница, игрушки, вода, листы бумаги, карандаши.

Вводная часть

1.Упражнение

Приветствие «Мое имя»

Цель: создание благоприятной атмосферы, развитие коммуникативных навыков.

Инструкция: «Назовите, пожалуйста, на первую букву своего имени какое-нибудь качество, присущее только вам»

Содержательная часть

2. Упражнение «Песочница»

Цель: содействовать проявлению истинных чувств ребенка.

Инструкция: «Я вам предлагаю поиграть сейчас с маленькими игрушками, песком и водой. Можете выбирать любую игрушку и поиграть с ней в песочнице».

3. Игра «Больница»

Цель: деролизация страха, его обесценивание.

Инструкция: «Ребята представьте, что у страшного существа очень болят зубы, распухла щека. Нарисуйте, пожалуйста, на лице существа страдания (слезы, повязку), Оно очень боится идти к врачу. Пожалуйста, превратитесь в добрых и внимательных докторов, которых никто не боится, полечите существо и нарисуйте на его лице радость, это можно сделать на другом листе бумаги».

4. Упражнение с элементами сказкотерапии «Сказка о страхе»

Цель: деролизация страха, его обесценивание, развитие творческого мышления.

Инструкция: «Ребята, послушайте, пожалуйста, «Сказку о страхе», «Жил был Страх. Все его боялись, и никто не хотел с ним играть. Грустно и скучно стало страху одному, и решил он пойти поискать себе друзей, но никого не нашел, потому что все его боялись и прятались от него...». «Давайте его нарисуем. Какой он? (Дети рисуют страх и показывают его друг другу.)

Заключительная часть

5. Релаксация «Водопад»

Инструкция: «Сядь удобно и закрой глаза. 2-3 раза глубоко вдохни и выдохни. Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове... Ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с твоей спины, и ты замечаешь, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по твоей груди, по животу. Ты чувствуешь, как они расслабляются, и ты без всякого усилия можешь глубже вдохнуть и выдохнуть. Это позволяет ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты все глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами... (30 секунд).

Теперь поблаговари этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил. Немного потянись, выпрямись и открой глаза»

6.Рефлексия

Цель: развитие рефлексии; формирование позитивного образа «Я»; получение детьми позитивного опыта общения.

Инструкция: «Ребята, пожалуйста, по кругу выскажите, что вам сегодня понравилось, что было легко, что тяжело, какие задания у вас вызывали трудности, что бы хотелось повторить на следующем занятии».

7. Упражнение «До скорой встречи»

Инструкция: Все участники дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку “от сердца, от души” (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова:

“Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!”.

Занятие 8. «Преодолею страх»

Задачи: создать благоприятную атмосферу; содействовать проявлению истинных чувств ребенка; деролизировать, нейтрализовать страх; оказать помощь в преодолении обучающимися негативных переживаний; провести упражнения на снижение психоэмоционального напряжения.

Оборудование: подушка, палка, маски персонажей, рисунки «Иллюзия», запись спокойной музыки.

Вводная часть

1.Упражнение

Приветствие «Поздоровайся жестами и мимикой»

Цели: создание благоприятной атмосферы, создание доверительных отношений.

Инструкция: «Ребята, давайте с вами здороваемся только жестами и мимикой, без слов и без движения телом».

2.Упражнения «Смелые ребята»

Цель: символическое уничтожение страха, преодоление негативных переживаний.

Инструкция: «Ребята выберите, пожалуйста, ведущего – он страшный дракон. Теперь нужно стать на стул и говорить грозным голосом: «Бойтесь меня, бойтесь!», а остальные должны отвечать «Мы тебя не боимся», так повторить 3 раза. От ваших слов дракон постепенно будет уменьшаться (ребенок спрыгивает со стула), и превращаться в маленького воробушка, начинает чирикать и летать по комнате».

Содержательная часть

3.Игра «Прогони Бабу-Ягу»

Цель: преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха.

Инструкция: «Ребята, я прошу вас представить, что в подушку залезла Баба-Яга, ее необходимо прогнать громким уверенным голосом. Можно стучать по подушке палкой».

4. Упражнение «Иллюзия» (Приложение 3).

Цель: развитие уверенности, деролизация страха.

Инструкция: «Ребята, посмотрите на изображения. Что вы видите на этих рисунках? А что в них спрятано? Мы видим то, что хотим видеть. Иногда страх появляется тогда, когда мы этого хотим, а на самом деле это не так. Превратите его в иллюзию. «Страха нет» – скажите себе!»

Заключительная часть.

5. Релаксация «Музыка»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Инструкция: «Сядь спокойно в комфортной позе. Закрой глаза. Медленно расслабь мышцы.

Представь, что находишься там, где очень хорошо и не надо ни о чем беспокоиться. Какое место ты представил? Расскажи о нем».

6. Рефлексия

Цель: развитие рефлексии; формирование позитивного образа «Я»; получение детьми позитивного опыта общения.

Инструкция: «Ребята, пожалуйста, по кругу выскажите, что вам сегодня понравилось, что было легко, что тяжело, какие задания у вас вызывали трудности, что бы хотелось повторить на следующем занятии»

7. Упражнение «До скорой встречи»

Инструкция: Все участники дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку “от сердца, от души” (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова:

«Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!».

Занятие 9. «Волшебная шкатулка»

Задачи: создать благоприятную атмосферу; оказать помощь обучающемуся в преодолении негативных переживаний; провести упражнения на снижение психоэмоционального напряжения; содействовать укреплению «Я» ребенка; провести упражнения на развитие уверенности в себе.

Оборудование: листы бумаги, карандаши, мелки, краски, шкатулка, мяч, запись со звуками природы.

Вводная часть

1. Упражнение

Приветствие «Здороваемся телом».

Цель: создание благоприятной атмосферы.

Инструкция: «Ребята, ваша задача – поздороваться друг с другом телом, придумать новые способы приветствия. Сейчас каждый из вас по кругу поздоровается так с каждым участником. Итак, начали...»

2. Упражнение «Волшебная шкатулка»

Цель: развитие положительных черт личности, развитие уверенности в себе.

Инструкция: «Ребята сказочная фея принесла свою шкатулку – в ней спрятались герои сказок. Вспомните своих самых любимых героев и скажите, какие они, чем они вам нравятся, как они выглядят». (Далее с помощью волшебной палочки дети превращаются в сказочных героев.)

Содержательная часть

3. Упражнение «Мне в тебе нравится, мне в себе нравится»

Цель: содействие усилению «Я» ребенка, развитие доверия к окружающим.

Инструкция: «Ребята, вы сейчас по очереди будете кидать мячик, и, обращаясь сначала к друг другу, а потом к самому себе, закончите фразу: «Мне в тебе нравится», а затем «Мне в себе нравится».

4. Упражнение с элементами арт-терапии «Нарисуй страшного смешным»

Цель: содействовать укреплению «Я» ребенка.

Инструкция: «Ребята, вспомните какого-нибудь страшного персонажа или человека, который вызывает у вас неприязнь, и попробуйте нарисовать его смешным». (После рисования детям задается вопрос «Какие эмоции сейчас вызывает у вас этот персонаж, страшный ли он, стоит ли его бояться?»)

5. Упражнение «Дерево счастья»

Цель: преодоление негативных переживаний, символическая борьба со страхами.

Инструкция: «(Рисуются два страха на отдельных листах, либо сохраняются два рисунка с предыдущих занятий)

Сейчас мы с вами из одного рисунка склеим внутрь рисунком ствол дерева и украсим всевозможными «радостями», веселыми рисунками (солнышками, смайликами, бантиками, сердечками). Верхняя часть ствола надрезается так, чтобы получилась бахрома примерно на 2 см от верха. Бахрома должна быть крупной – в дальнейшем к ней будут крепиться листочки Дерева счастья.

Из второго рисунка со страхом вырежем листочки, которые также распишем «радостями». Листочки крепятся к бахроме ствола. Итак, давайте сделаем наше Дерево счастья»

Заключительная часть

6. Рефлексия

Цель: развитие рефлексии; формирование позитивного образа «Я»; получение детьми позитивного опыта общения.

Инструкция: «Ребята, пожалуйста, по кругу выскажите, что вам сегодня понравилось, что было легко, что тяжело, какие задания у вас вызывали трудности, как вы себя чувствуете».

7. Релаксация «Звуки природы».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения

Инструкция: «Ребята, закройте, пожалуйста, глаза, представьте, что вы в замечательном красивом лесу, вы лежите на мягкой травке, закрыв глаза. Послушайте, пожалуйста, какие звуки вокруг вас. (Включается запись со звуками природы.)»

8. Упражнение «До скорой встречи»

Инструкция: Все участники дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку и говорят "от сердца, от души" (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова:

“Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!”.

Занятие 10. «Дом радости».

Задачи: создать благоприятную атмосферу; оказать помощь обучающемуся в преодолении негативных переживаний; провести упражнения на снижение психоэмоционального напряжения; содействовать укреплению «Я» ребенка; провести упражнения на укрепление эмоционально-психической устойчивости обучающегося.

Оборудование: рисунки страхов, клей, краски, карандаши.

Вводная часть

1. Упражнение

Приветствие «Добрые слова»

Цель: создание благоприятной атмосферы, обмен положительными эмоциями.

Инструкция: «Ребята, сегодня последнее наше занятие, и я бы очень хотела, чтобы вы обменялись самими теплыми словами и пожеланиями».

2. Упражнение «Я очень хороший»

Цель: укрепление «Я» ребенка.

Инструкция: «Ребята, я предлагаю вам повторить несколько раз подряд слова разными способами: шепотом, громко, очень громко. Таким способом проговорите слова «Я очень хороший».

Основная часть

3. Упражнение «Домик радости»

Цель: нейтрализация страхов, укрепление позиции ребенка.

Инструкция: «Для изготовления домика нужно три листочка со страхами.

Каждый листочек делится на 4 части. Листочки накручиваются на карандаш или ручку страхами внутрь и склеивается скотчем. Получаются бревнышки.

Складываем их домиком и крепим друг к другу с помощью двустороннего скотча. Делаем крышу. Расписываем домик «радостями».

4. Повторная диагностика «Страхи в домике» А.И. Захарова в модификации М. Панфиловой.

Цель: выявление страхов и тревог у ребенка.

Инструкция: «Ребята, помните, на первом занятии мы с вами расселяли наши страхи. Сейчас я предлагаю вам снова это сделать. Перед вами рисунок черного и красного домиков, и в эти домики надо расселить страхи. В черном будут жить страшные страхи, а в красном – нестрашные. Я буду перечислять страхи, а вы записывайте их номера внутри домиков».

Текст методики (Приложение 1).

Заключительная часть

5. Релаксация «Избавление от тревог»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения

Инструкция: «Расслабься и представь, что ты сидишь на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит тебе... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают твою голову, проникают в тело, разливаются по нему, все

оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются твои огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Теперь тебе тепло и радостно»

6.Рефлексия

Цель: развитие рефлексии; формирование позитивного образа «Я»; получение детьми позитивного опыта общения.

Инструкция: «Ребята, сегодня последняя наша встреча, пожалуйста, по кругу выскажите, что вам понравилось на наших занятиях, что было легко, что тяжело, какие задания у вас вызывали трудности, как вы себя чувствуете, что удалось вам узнать, с чем помогли справиться наши встречи».

7. Упражнение «Прощайте страхи»

Цель: избавление о чувства страха и тревоги.

Инструкция: «Ребята, пожалуйста, возьмите лист бумаги, напишите на нем все, от чего бы вы хотели избавиться, то, что вас тревожит или беспокоит.

Теперь сложите все это либо скомкайте в несколько раз и выбросите в мусорное ведро со словами «Прощайте страхи», скажите это громко и уверенно. Ну, что ж, и нам с вами пора прощаться. До свидания, всего хорошего».

Глоссарий

Воображение – способность представлять отсутствующий или реально не существующий объект, удерживать его в сознании и мысленно манипулировать им.

Импульсивность – характерологическая черта человека, проявляющаяся в его склонности к быстротечным, непродуманным действиям и поступкам.

Мотивация – динамический процесс внутреннего, психологического и физиологического управления поведением, включающий его инициацию, направление, организацию, поддержку.

Напряженность – состояние повышенного физического или психологического возбуждения, сопровождаемое неприятными внутренними чувствами и требующее разрядки.

Настроение – эмоциональное состояние человека, связанное со слабо выраженными положительными или отрицательными эмоциями и существующее в течение длительного времени.

Общение – обмен информацией между людьми, их взаимодействие.

Переживание – ощущение, сопровождаемое эмоциями

Релаксация – расслабление

Самообладание – способность человека сохранять внутреннее спокойствие, действовать разумно и взвешенно в сложных жизненных ситуациях

Самооценка – оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков.

Саморегуляция – процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками.

Страх – внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием. С точки зрения психологии считается отрицательно окрашенным эмоциональным процессом.

Стресс – состояние душевного (эмоционального) и поведенческого расстройства, связанное с неспособностью человека целесообразно и разумно действовать в сложившейся ситуации.

Тревожность – свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях.

Литература

1. Баркан А. О чем говорят рисунки детей. Руководство для родителей и педагогов/Алла Баркан. – М.: Эстерна, 2014. – 208с.
2. Дула О.А.Как перебороть страх/ О.А. Дула//Школьному психологу. Научно-методический журнал. – 2013г. - №6 . – с. 34-37
3. Захаров А.П. Дневные и ночные страхи у детей/А.П. Захаров. – СПб.: Союз, 2000.- 448с.
4. Захаров А.П. Как помочь нашим детям избавиться от страха/ А.П. Захаров. – СПб.: Гиппократ, 1995. - 63 с.
5. Зинкевич Т.Д. Волшебный источник. Теория и практика сказкотерапии: опыт психодиагностики и психокоррекции детей/ Зинкевич Т.Д., Михайлов А.М. – СПб.: Сметр, 1996. – 98 с.
6. Одинцова В.М. Использование символдрамы и арт-терапии в коррекционной работе по преодолению детских страхов в консультационной практике/Одинцова В.М.//Школьному психологу. Научно-методический журнал. – 2011г. - №4. – с. 8 – 17.
7. Спиваковская А.С. Психотерапия: игра, детство, семья/А.С. Спиваковская. – М.: Изд-во Эксмо-Пресс, 2000.–304с.
8. Хухлаева О.В.Школьная психологическая служба. Работа с учащимися./ О.В. Хухлаева. – М.: Генезис, 2007. – 218с.
9. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1 – 4). 4-е изд./ О.В. Хухлаева– М.: Генезис, 2011. – 344с.
10. Электронный ресурс. – URL: <https://открытыйурок.рф/>. (Дата обращения 29.06.2025)
11. Электронный ресурс. – URL: <https://multiurok.ru/> (Дата обращения 29.06.2025)
12. Выявление признаков нарушения настроения и тревоги в детском и подростковом возрасте: методические рекомендации/НМИЦ ПН им. В.Н. Бехтерева; автор Добряков И.В. – СПб., 2024. – 34 с. URL: <https://disk.yandex.ru/i/hZqZBilkiFaIPQ> (Дата обращения 29.06.2025)
13. Система функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях; методические рекомендации/Рубцов

В.В., Сергоманов П.А., Леонова О.И. [и др.]; Министерство просвещения Российской Федерации. М.: Московский государственный психолого-педагогический

университет, 2020. URL: <https://rospsy.ru/sites/default/files/files/Методические%20рекомендации%202020.pdf> (Дата обращения 29.06.2025)

14. Профилактика девиантного поведения обучающихся в образовательных организациях: психолого-педагогический скрининг и формирование благоприятного социально - психологического климата: Методические рекомендации/ Минпросвещения, М., 2023 – 31 с. URL: <https://disk.yandex.ru/i/p1VjyzN1ACqzJQ> (Дата обращения 29.06.2025)

15. Байбородова Э. Ю., педагог-психолог, учитель музыки МБОУ СОШ № 2, г. Павловский Посад, Московская область «Психолого-педагогическая программа «Эффективное взаимодействие» (для обучающихся 5 классов) URL: <https://rospsy.ru/node/1770> (Дата обращения 29.06.2025)

16. Дунская Т.П., педагог-психолог МАУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Советского района г.Челябинска», Челябинская область Программа коррекции школьной дезадаптации детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии «Я и Мы». URL: <https://rospsy.ru/node/680> (Дата обращения 29.06.2025)

17. Профилактическая психолого-педагогическая программа «Я – пятиклассник» Гусова Залина Хаджимуратовна, заместитель директора; Гобаева И. Р, педагог-психолог; Соболева О. О., педагог-психолог МАУ ДО Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Центр диагностики и консультирования «Доверие» г. Владикавказа, республика Северная Осетия – Алания. URL: <https://rospsy.ru/node/670> (Дата обращения 29.06.2025)

Рекомендации для родителей обучающихся в начальной школе «Помощь в преодолении детских страхов у ребенка»

1. Первым шагом на пути преодоления страха является рассказ ребенка о страхе. Когда ребенок проговаривает вслух свои переживания, его тревога уменьшается.

Задача взрослого – «правильно» послушать малыша, то есть применить навыки активного слушания и эмоционально поддержать его. Следует общаться с ребенком, не приуменьшать значимость его проблемы. Поддерживайте ребенка в стремлении быть школьником.

Обсудите с ребенком правила и нормы, с которыми он встречается в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.

Ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда он учится, у него может что-то не сразу получаться. Не пропускайте трудности в обучении, обсуждайте с ребенком его учебу и отношения с друзьями.

2. Родителям необходимо быть последовательными в своих действиях, не запрещать без видимых причин ребенку то, что разрешалось ранее. Составьте с ребенком распорядок дня, наблюдайте за тем, как ребенку удается соблюдать свой распорядок, с учетом того, что у ребенка остается время для игры, прогулок или занятий в кружке и у ребенка должны быть домашние обязанности, за выполнение которых он несет ответственность.

3. Уважайте отношение ребенка к своему педагогу, поддерживайте авторитет учителя.

4. Учитывайте, что ребенок должен достаточно (по возрасту) ориентироваться в окружающем его мире. Неведение, низкий уровень ориентации ребенка в окружающем его мире провоцируют многие страхи. С другой стороны, излишняя информация (фильмы, художественные произведения), которую ребенок еще не в силах понять, также может стимулировать возникновение страхов.

5. Разрешайте ребенку проявлять свои эмоции, не заставляйте их сдерживать.

6. Важно не требовать от ребенка выполнения задач, того, что не мог выполнить ранее самостоятельно. Быть ребенку опорой и поддержкой. Хвалить за малейшие достижения и успехи в процессе занятий. Поддерживать в ребенке желание добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите то, за что его можно похвалить.

7. Принимайте ребенка без условий и любите не за поступки, а за то, что он у вас есть. Используйте телесный, тактильный контакт, давайте ребенку эмоциональное поглаживание.

8. Родителям необходимо самим демонстрировать образцы уверенного поведения, не показывать своих страхов и тревоги, способствовать повышению

самооценки ребенка, чаще хвалить его, оценивать положительно его поступки, развернуто объяснять, что в поступках ребенка сделано верно.

9. Важно не смеяться над страхами ребенка, относиться к ситуации тревожности у ребенка разумно.

10. Если родителей что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, важно обратиться за консультацией к учителю или педагогу-психологу.

Рекомендации для родителей для выполнения домашнего задания по куклотерапии

Уважаемые родители, возможности куклотерапии позволяют решить разные важные коррекционные задачи, например: расширение репертуара самовыражения ребенка, достижение эмоциональной устойчивости и саморегуляции, коррекция отношений в системе ребенок – родитель.

В куклотерапии применяются разнообразные куклы: от отдельно взятых персонажей до представителей многочисленных видов театральных кукол (куклы–марионетки, куклы-игрушки, теневые куклы, пальчиковые, варежковые, плоскостные, ростовые и многие другие).

Предлагаем вам вариант домашнего задания по куклотерапии.

Первый этап. Создание серии рисунков поэтапного преодоления страха.

Ребенок вместе с кем-то из родителей изображает, как главный герой, в которого он перевоплощается, постепенно побеждает свой страх.

Второй этап. Изготовление бумажной пальчиковой куклы.

Для этого необходимо вырезать изображение героя – победителя страха, приклеить его на бумажный цилиндр размером в один или несколько пальцев ребенка, если рисунок большого размера.

Третий этап. Кукольный спектакль.

Сделанная ребенком пальчиковая кукла «показывает» рисунки о себе и «рассказывает» всем присутствующим про то, как она перестала бояться. На этом этапе главным героем будет бумажная кукла.

Четвертый этап. Драматизация

Завершается занятие тем, что ребенок с «пальчиковой» куклой на руке сам исполняет роль нарисованного персонажа и как актер играет все действия нарисованного героя, приобретая при этом опыт адекватного психического реагирования. Дальше герой и зрители обмениваются впечатлениями. Выходит своеобразный лечебный «сериал».

*К занятию №1**Методика «Неоконченные предложения»*

Цель: методика выявляет скрытые переживания ребёнка, которые порой не удаётся выявить в свободной беседе.

Ответы на вопросы могут выражать положительное, отрицательное или безразличное отношение ребёнка.

Ход работы: ребёнку предлагается послушать предложение и сразу, не задумываясь, продолжить его первой пришедшей в голову мыслью, делать это нужно быстро.

Инструкция. «Мы с тобой поиграем. Я буду говорить предложения, а ты как можно быстрее закончи их. Говори первое, что придёт в голову».

Предложения проговариваются в быстром темпе.

1. Моя школа...
2. Мой друг...
3. Если меня называют, то...
4. Я играю чаще всего...
5. Мои сны...
6. Боюсь...
7. Моя мечта...
8. Моя мама и я...
9. Сделал бы всё, чтобы забыть...
10. Не люблю, когда меня ругают...
11. Плачу, когда...
12. Когда меня спрашивают...
13. Мой папа и я...
14. Когда смотрю «ужасы» в кино...
15. Когда я один дома...
16. Моя учительница...
17. Когда меня мама ругает...
18. Больше всего люблю...
19. Когда прихожу в школу...
20. Когда бывает темно...
21. Когда мой папа...
22. Ребята в школе...
23. Когда меня спрашивают на занятии...
24. Когда моя мама...
25. Когда все ругаются...
26. Когда я выхожу играть во двор...
27. Я всегда хотел...
28. Меня беспокоит...
29. Скрываю...
30. Старшие ребята...

Законченные предложения можно разделить на 6 групп:

1. Отношение к отцу 13, 21 предложения.
2. Отношение к матери 8, 24 предложения.
3. Отношение к себе 3, 4, 7, 10, 12, 18, 27, 29 предложения.
4. Отношение к сверстникам 2, 22, 26, 30 предложения.
5. Отношение к школе 1, 16, 19, 23 предложения.
6. Отношение к опасениям 5, 6, 9, 11, 14, 15, 17, 20, 25, 28 предложения.

*Методика А.И.Захарова в модификации М.Панфиловой
«Страхи в домиках»*

Цель: выявление страхов и тревог у ребенка.

Ход работы

Ребенку предлагается рисунок черного и красного домиков.

Инструкция: «В эти домики надо расселить страхи. В черном будут жить страшные страхи, а в красном – нестрашные. Я буду перечислять страхи, а ты записывай их номера внутри домиков».

Ты боишься:

- 1) когда остаешься один;
- 2) нападения бандитов;
- 3) заболеть, заразиться;
- 4) умереть;
- 5) того, что умрут твои родители;
- 6) каких-то людей;
- 7) потерять маму или папу;
- 8) того, что они тебя накажут;
- 9) Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовищ (у школьников добавляются невидимки, скелеты, Черная рука и т.п.).
- 10) опоздать в детский сад, школу;
- 11) перед тем как заснуть;
- 12) страшных снов;
- 13) темноты;
- 14) волка, медведя, собак, пауков, змей (страх животных);
- 15) машин, поездов, самолетов (страх транспорта);
- 16) бури, урагана, грозы, наводнения, землетрясения (страх стихии);
- 17) когда очень высоко (страх высоты);
- 18) когда очень глубоко (страх глубины);
- 19) оставаться в маленькой, тесной комнате, помещении, в туалете (страх замкнутого пространства);
- 20) воды;
- 21) огня;
- 22) пожара;
- 23) войны;
- 24) больших площадей;

- 25) врачей (кроме зубных);
- 26) крови;
- 27) уколов;
- 28) боли;
- 29) неожиданных, резких звуков (когда внезапно что-то упадет, стукнет).

«Теперь после выполнения задания предлагаю закрыть страшный дом на замок, который вы нарисуете, а ключ – выбросить или потерять. Воображаемый ключ мы торжественно «выкидываем» за дверь или в окно. Тем самым мы немного успокаиваем наши страхи».

Ключ к обработке методики:

Подсчитав страхи в черном доме, необходимо соотносить их с возрастными нормами.

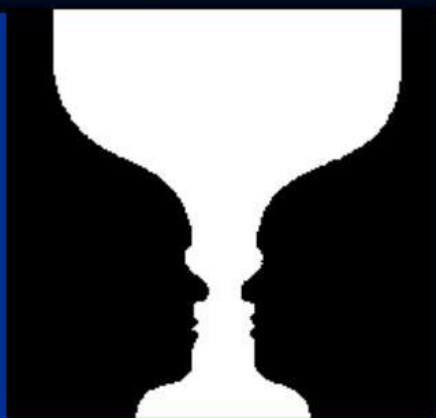
Возраст ребенка	Число страхов	
	мальчики	девочки
6 лет	9	11
7 дошкольники	9	12
7 школьники	6	9
8 лет	6	9
9 лет	7	10
10 лет	7	10
11 лет	8	11
12 лет	7	8
13 лет	8	9
14 лет	6	9
15 лет	6	7

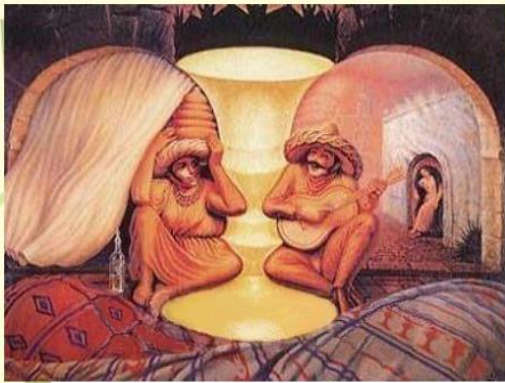
К занятию № 8
Упражнение «Иллюзии»

Источник зрительные иллюзии и феномены <https://owen.ucoz.ru/illusion.pdf>

Иллюзии фигуры и фона.

- Что видите: вазу или лицо?
- Что перед вами: морж или медведь?





Игры с оптическими иллюзиями помогают изменять сознание. Мы хитростью заманиваем мозг на новые уровни восприятия. Мы начинаем видеть то, чего нет.

Оптическая иллюзия – явление, когда зрительное восприятие объекта не соответствует его реальным свойствам





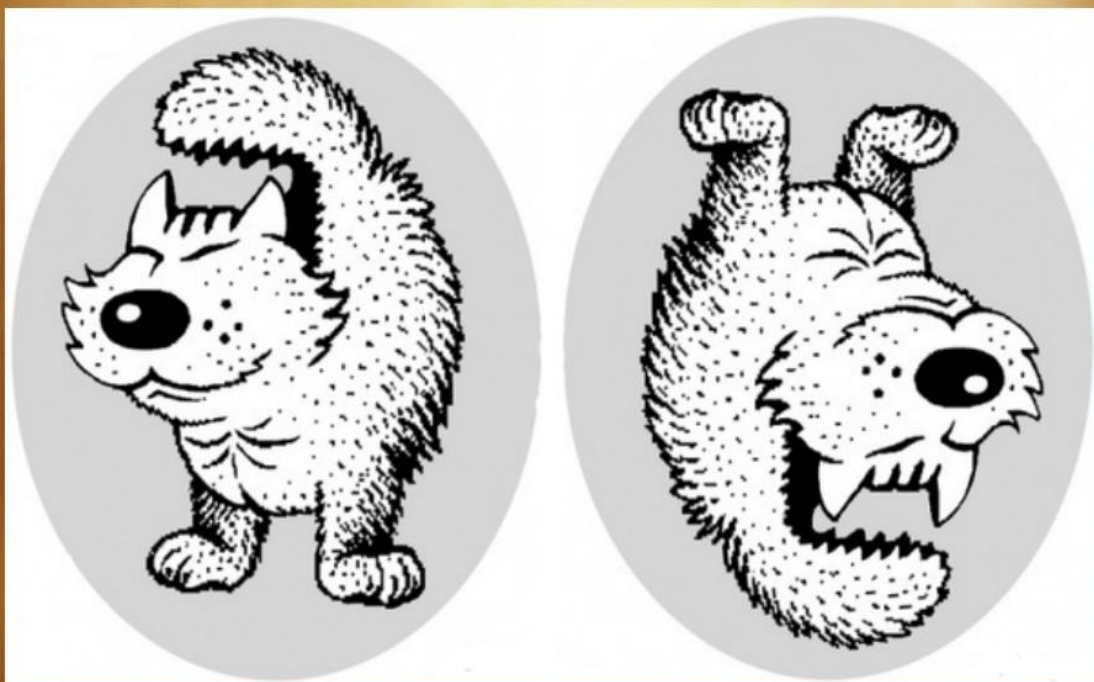
ЛОШАДЬ ИЛИ ЛЯГУШКА?

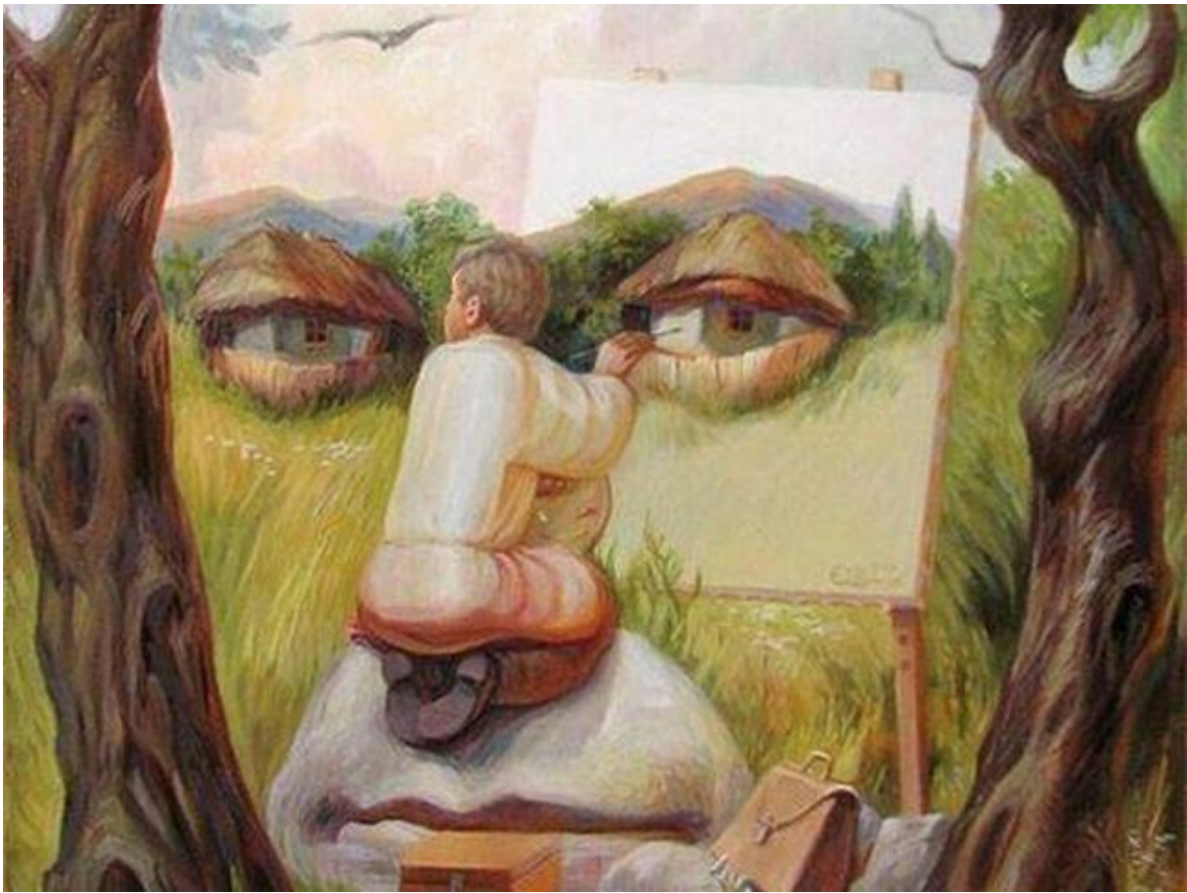


Москва, 2006 г.

21

Перевёртыши





*Маски довольного (смелая маска) и недовольного (страшная маска)
настроения*

